

M a r i a n o O r z o l a

84 Recetas AFRODISÍACAS



EXQUISITOS PLATOS SALADOS Y DULCES
PARA ENCENDER LA PASIÓN Y EL DESEO

84 RECETAS AFRODISÍACAS

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK
KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2014, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en “Hoy cocino yo!!!”

Primera Edición: Julio, 2014 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-84RAF-0013-16072014

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 84 recetas afrodisíacas basadas en una selección de ingredientes especiales que se utilizan para despertar la pasión y el apetito sexual. Estas recetas son ideales para una velada romántica. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina práctica”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas

amazon


Contenidos

[Principios de la comida afrodisíaca](#)

[Sopas y Aperitivos](#)

[Recetas con mariscos](#)

[Recetas con vegetales](#)

[Recetas agridulces](#)

[Recetas intensas](#)

[Recetas con chocolate](#)

[Postres afrodisíacos](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación de los alimentos](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

1 rebanada = 1 rodaja

1 loncha = 1 lonja = 1 feta*

(*) No hace referencia al queso blanco

denominado “Feta”

Principios de la comida afrodisíaca

Desde las ostras y el chocolate hasta el clavo de olor y la cebolla pueden generar tentadores efectos en la llama del sexo y el amor. Se llama comidas afrodisíacas a los alimentos que estimulan el erotismo y pueden aumentar el deseo sexual.

Mito o científicamente probados, los alimentos considerados afrodisíacos siguen ganando terreno en el mundo culinario. La antigua técnica para estimular la sexualidad consumiendo hierbas, plantas, frutas y dulces siempre ha atraído la atención de los curiosos.

La palabra "afrodisíaco" proviene del griego "aphrodisiakos" y hace referencia a la Diosa griega del amor, Afrodita. En la gastronomía, la Diosa da nombre a una serie de ingredientes y

recetas, que según algunos expertos, aumentan el apetito sexual, o por lo menos son visualmente interesantes.

Pero no todo es leyenda. Algunos afrodisíacos suelen funcionar estimulando algunos sentidos (vista, tacto, olfato y oído) y otros se toman en forma de comida ó bebida. Los alimentos cuya apariencia se asemeja a los genitales, poseen efectos afrodisíacos al crear estimulaciones de tipo visual. Ejemplos de alimentos visualmente eróticos son las zanahorias, los higos, espárragos y las ostras.

Si bien no existen pruebas que demuestren científicamente que ciertas comidas estimulan el deseo y mejoran el desempeño sexual, se sabe que existen alimentos que se caracterizan por contener una alta proporción de calorías y elementos energéticos que, en combinación con algún ambiente especial y una propuesta tentadora, pueden extraer lo mejor de los dos mayores placeres terrenales: el sexo y las ricas comidas.

La comida, los sabores y las texturas de un buen plato pueden exaltar nuestra pasión al máximo y aportar ese fuego tan necesario para redescubrir y estimular la sexualidad en la pareja. Los denominados alimentos o ingredientes afrodisíacos amplían la vitalidad y el erotismo y ayuda a crear una mayor conexión afectiva. Y, aún más, cuando se sirven en un ambiente bello y romántico, con la luz adecuada, aromas agradables, flores y una ropa sensual.

En el Antiguo Egipto los usaban; también en Roma y la India. Hay testimonio de sus efectos en los libros sagrados y hasta en el Kamasutra. Es allí, en todas las tradiciones antiguas en las que la sexualidad se vivía como un arte, donde surgieron una infinidad de recetas afrodisíacas naturales de panes, aperitivos, ensaladas, platos elaborados, cremas, postres, chocolates, licores... Y más, mucho más. Sólo una adecuada combinación de sabores y texturas pueden encender el fuego de la pasión y el placer sexual. El ámbito para degustar una comida afrodisíaca deber ser siempre íntimo,

y la cocina debe formar parte de un juego sexual en sí mismo. Ello potencia notablemente los efectos de los ingredientes más energéticos.

Condimentos del amor

Las hierbas aromáticas y especias son las estrellas de la comida afrodisíaca. Espolvoreamos un poquito por allá y agregamos una pizca por acá y todo toma otro color. Por ejemplo, la cultura más tradicional de Haití alberga una leyenda en relación a la albahaca. Según cuenta la historia, la diosa del amor enamoró a más de mil hombres gracias a esta planta aromática.

Por su parte, el cacao contiene elementos que resultan altamente estimulantes, como teobromina y feneletiamina y sus efectos se producen, sobre todo, en lo relacionado con las facultades mentales, ya que ayuda a combatir la fatiga y tonifica el sistema nervioso. En este sentido, también la zanahoria —además de ser buena para la piel— reconstituye el sistema nervioso y

estimula los impulsos nerviosos, activando la reacción sexual.

Entre las frutas secas, la más conocida es la nuez, ya que, según dicen ayuda a retrasar la eyaculación en el hombre. Además, las almendras son un símbolo tradicional de fertilidad y se cree que inducen la pasión en las mujeres.

Algunos ingredientes afrodisíacos para mujeres

- **Azafrán:** Este condimento mejora la circulación sanguínea y, al estimular al útero, también aumenta el deseo sexual.
- **Canela:** Es un gran estimulante, especialmente, cuando se combina con arroz y leche.
- **Chocolate:** Contiene feniletilamina, un estimulante que provoca una sutil sensación de bienestar y excitación.
- **Espárragos:** La vitamina E que contienen estos vegetales verdes, ayuda el cuerpo a producir hormonas, el estrógeno y la progesterona que

estimulan ciertas respuestas sexuales.

- **Menta:** Es común escuchar que el principal afrodisíaco es la mente y, en especial, en las mujeres. Y, en este sentido, esta planta —una de las primeras utilizadas como estimulante— actúa como un suave estimulante del sistema nervioso.
- **Ostras:** Tienen un alto contenido de minerales que ayudan a un mejor rendimiento sexual, generando cierta dilatación de la vagina.
- **Pimienta:** Tanto la blanca como la negra, son condimentos muy excitantes. Sus efectos se acentúan sobre los órganos genitales, gracias a su acción vasodilatadora.
- **Salmón:** Posee gran cantidad de ácidos grasos omega 3, que elevan la producción de las hormonas sexuales. Las semillas de calabaza y linaza también son ricas en estas grasas.
- **Variedades de especias:** Pueden ser utilizadas para estimular el apetito sexual debido a la producción de olores estimulantes del apetito. Como por ejemplo: nuez moscada, jengibre, tomillo, apio, mostaza, cilantro, jazmín y almizcle.

Algunos ingredientes afrodisíacos para hombres

- **Aguacate (palta):** Su efecto afrodisíaco se centra en sus semillas. Se recomienda dejarlas ablandar en leche para luego comerlas, ya que mejora la potencia viril.
- **Cacahuete (maní):** Contiene la vitamina B3 que estimula el proceso de vasodilatación, facilitando la irrigación de la sangre en los órganos genitales.
- **Calabaza:** También son las semillas de esta planta las que contienen los principales ingredientes que afectan la libido y aumentan el deseo sexual. Para los hombres con problemas de próstata, se dice que las hormonas contenidas en las semillas (que es mejor utilizar verdes) puede tener un muy buen efecto.
- **Cebolla:** Esta planta se recomienda ante casos de impotencia y debilidad sexual. Además, se dice que ayuda a mantener la erección.

- **Chiles picantes:** La capsaicina, un químico que se encuentra en los ajís picantes, incrementa la circulación de la sangre y estimula las terminaciones nerviosas. Así se favorece una óptima erección en el hombre.
- **Clavo de olor:** Entre sus múltiples propiedades, se sabe que genera la sensación de calor. En la India, se suele masticar sus semillas para suavizar el aliento y, además, hay una tradición que dice que combate la impotencia.
- **Frutas frescas:** Especialmente las amarillas y los cítricos son ricas en vitamina C que tienen una función antioxidante que protege el semen, restaurando la fertilidad.
- **Germen de trigo:** Es muy rico en zinc, un mineral que aumenta la producción de testosterona, vinculada con un mayor deseo sexual.
- **Polen:** Este ingrediente es altamente energizante y aumenta el deseo sexual y la libido. Si el hombre consume polen diariamente, se dice que, luego de una semana, su cuerpo producirá mayor cantidad de espermatozoides.

- **Sandia y melón:** Contiene el fitonutriente llamado citrulina que eleva el ácido nítrico. Este ascenso causa que los vasos sanguíneos se relajen acelerando así la circulación.
- **Vino tinto:** Contiene resveratrol, un antioxidante que estimula el flujo sanguíneo y mejora la circulación.

Sopas y Aperitivos

CALDO DE CAMARONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ taza de arroz
- 3 cucharaditas de té de páprika
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de tomates enteros picados
- ¾ taza de morrones verdes picados
- ½ taza de cebollas picadas
- 500 gr de camarones, pelados y limpios
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un olla poner el caldo y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, agregar el arroz, bajar el

fuego y tapar. Cocinar el arroz por otros 15 a 20 minutos. Agregar los tomates, morrones y cebolla. Tapar nuevamente cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

2) Agregar por último los camarones y el jugo de limón, las especias; tapar y cocinar a fuego bien bajo por otros 3 a 4 minutos. Salpimentar al gusto. Los camarones deben estar bien rosados.

SOPA CREMA DE ZANAHORIAS CON JENGIBRE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 tazas de caldo de verduras
- 4 tazas de zanahoria rallada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de caldo picado
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de jengibre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

En una olla mediana a fuego fuerte, poner a hervir el caldo junto con la zanahoria rallada, el ajo, eneldo, mantequilla en cubos y sal. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego a suave y cocinar por 30 minutos o hasta que las zanahorias estén bien tiernas. Pasar todo por la licuadora hasta lograr un puré suave sin grumos. Volver la preparación a la olla, y cocinar por otros 20 minutos a fuego suave. Salpimentar si fuese necesario y agregar el jengibre.

SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de mantequilla
- ½ taza de puerros picados
- 2 tazas de zapallo en cubos
- 2 cucharadas de harina común
- 500 cc de nata (crema de leche)

- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de queso fresco en trozos

Preparación paso a paso:

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar los puerros picados, junto con el zapallo. Agregar la harina y mezclar bien.

Agregar la nata y cocinar por 4 minutos.

Pasar la preparación a una olla con agua hirviendo, y condimentar con sal y pimienta a gusto y nuez moscada. Agregar también la hoja de laurel. Hervir por unos 30 minutos. El zapallo estará tan cocido que se deshace solo. Servir inmediatamente en cazuelas individuales, y agregar cubos de queso fresco.

SOPA CREMA DE AGUACATE CON CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 aguacates (paltas) picados en cubos
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- 3 ½ tazas (825 ml) de caldo de pollo frío
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa picante (Tabasco)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco o al gusto
- 1 cucharada de tequila (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso crema, tipo Mendicrim®

Preparación paso a paso:

En una licuadora, combinar los aguacates, las cebollas de verdeo, el caldo de pollo, el puré de tomate, la salsa picante, el jugo de limón y el tequila. Reservar un poco del cilantro para utilizarlo como decoración, y licuar hasta lograr una crema suave y homogénea.

Sazonar con sal y pimienta a gusto. Agregar más caldo o agua para lograr la consistencia deseada.

Llevar a la heladera por 2 horas como mínimo.
Para servir, colocar la sopa entre 4 platos hondos fríos. Rociar una cucharada de queso crema en el centro de cada plato y decorar con una hojita de cilantro y algunas tortillas o nachos.

CANAPÉS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 12 rodajas de pan baguette
- 1 cucharada de salsa horseradish (rábano picante)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 3 rodajas de salmón ahumado
- 6 alcaparras para decorar
- Perejil fresco picado, para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar las rodajas de salmón en 12 rectángulos para que entren sobre las rodajas de pan. Batir la nata con batidora eléctrica y luego añadir el horseradish, jugo de limón, sal y pimienta. Tostar ligeramente el pan de ambos lados. Untar la crema sobre cada tostada y luego colocar la rodaja de salmón. Colocar un copete de la crema sobre el salmón y decorar con las alcaparras y perejil fresco picado.

GAZPACHO INTENSO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 tazas de tomates, cortados en cubos
- 1 taza depuré de tomate
- 1 taza de caldo de carne
- $\frac{3}{4}$ taza de morrón verde picado
- $\frac{3}{4}$ taza de apio picado
- $\frac{3}{4}$ taza de pepino picado
- $\frac{1}{3}$ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de salsa picante
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

Preparación en un paso:

En un bol grande, mezclar los tomates, el jugo de tomate, el caldo, los morrones, cebollas, apio, pepinos, ajo aceite de oliva, jugo de limón y el vinagre tipo aceto balsámico. Por último, salpimentar y agregar la salsa picante y la salsa Worcestershire. Cubrir y llevar la heladera por lo menos por 8 horas, pero mejor si es toda la noche. Servir frío.

OSTRAS AROMÁTICAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 8 ostras frescas

- 2 granos de pimienta verde
- 2 granos de pimienta colorada
- 4 chalotes, picados
- 2 dientes de ajo, aplastados
- 4 limas, exprimidas y la ralladura de una lima
- Albahaca fresca picada, a gusto
- Cilantro fresco picado, a gusto
- 50 cc de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Pedir en la pescadería una muestra de cómo abrir las ostras frescas. Abrirlas y reservar las conchas. Moler los granos de pimienta en un mortero.

En un bol, colocar los chalotes picados, el ajo picado, y la ralladura de 1 lima. Agregar el jugo de lima, las hierbas picadas, y el aceite de oliva. Dejar reposar 30 minutos.

Colocar las ostras abiertas en una fuente. Justo antes de servir, salsear cada ostra con 1 cucharada de la marinada de hierbas. No hacer este paso con anticipación, porque el jugo de lima va a cocinar las ostras.

CEVICHE DE MERO CON MANGO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 680 gr de mero sin piel, sin espinas y cortado en cubos de 1,5 cm
- 5 cucharadas de jugo de lima fresco
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco
- 4 cucharadas de tequila
- 3 jalapeños o pimientos verdes, sin semillas y picados
- 2 mangos pelados, sin carozo y cortados en cubitos
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado finamente
- 1 cebolla pequeña o chalote, finamente picada
- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 25 gr de cilantro fresco, picado
- 4 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Combinar el mero en cubos, el jugo de limón, el jugo de lima, el tequila, los chiles picados y un mango cortado en cubitos en un recipiente no metálico. Cubrir y llevar a la heladera por 1 ½ horas.

Después de que el ceviche se ha marinado por 1 ½ horas, añadir el pimiento verde, la cebolla y la cebolla morada. Mezclar bien y volver a cubrir. Llevar a la heladera otros 30 minutos.

Incorporar el mango picado restante, el cilantro y el perejil y condimentar a gusto con sal antes de servir en copas individuales.

BOCADILLO FRITOS DE OSTRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 huevos
- 60 cc de leche
- ½ cucharadita de sal

- ½ cucharadita de pimienta
- 125 gr de galletitas de agua (crackers)
- 20 ostras frescas
- Aceite de girasol, cantidad para freír

Preparación paso a paso:

Para la pasta para rebozar: Mezclar los huevos con la leche y salpimentar a gusto.

Lavar y abrir las ostras con un cuchillo especial.

Colarlas bien y luego agregar a la mezcla de huevos. Mientras tanto, moler las galletitas de agua en la procesadora. Deben tener el tamaño de un pan rallado fino.

Colocar las galletitas molidas en un bol o bolsa de plástico, y agregar las ostras de a 2 a la vez.

Rebozar bien con las galletitas.

Calentar el aceite en una sartén honda para freír.

Una vez bien caliente, agregar las ostras y freírlas por 3 minutos. Deben estar doradas y crocantes por fuera. Servir inmediatamente con salsa tártara.

APERITIVO DE CAMARONES

EN MARINADA EXÓTICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 ½ cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón, exprimido en el momento
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta
- 24 camarones, pelados y desnervados

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa de mostaza: Mezclar la mostaza, el jugo de limón, ½ cucharadita de cilantro, ½ cucharadita de comino y ¼ cucharadita de pimienta en un bol pequeño. Reservar.

Combinar las 1 ½ cucharadita de cilantro, 1 ½ cucharadita de comino y ¼ cucharadita de pimienta restantes en un bol grande. Agregar los camarones y revolver para que se cubran bien.

Prender la parrilla. Insertar los camarones en cuatro brochetas largas de metal. Colocarlos en la

parrilla y cocinar 1 minuto de cada lado o hasta que estén opacos. Servir calientes o a temperatura ambiente, con la salsa de mostaza para mojar.

APERITIVO DE LANGOSTINOS CON CILANTRO Y JENGIBRE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de langostinos, limpios y cocidos
- 80 gr de cilantro fresco
- El jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de ajo picado

Preparación rápida:

En un bol mediano, agregar todos los ingredientes y mezclar bien. Tapar con papel film y llevar a la heladera por lo menos 2 horas. Servir fríos.

CROCANTES DE CAMEMBERT

Ingredientes (para 4 porciones):

- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 250 gr de harina
- 2 huevos
- 200 cc de sidra
- 3 cucharadas de aceite
- 1 rueda de queso Camembert

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén para freír.

Mientras tanto, mezclar en un bol la harina, huevos, sidra y 3 cucharadas de aceite. Reservar.

Cortar el queso en 8 triángulos y pasarlos por la mezcla de sidra, haciendo que se cubran muy bien.

Freír los triángulos de queso en aceite bien caliente por 5 minutos o hasta que estén bien dorados.

Retirar del aceite y dejar que se drene el excedente de aceite sobre una toalla de papel de cocina. Servir de inmediato.

Recetas con mariscos

BROCHETAS DE CAMARONES

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ taza (125 cc) de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 3 dientes de ajo, machacados
- El jugo de 1 limón
- El jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita de albahaca, o a gusto
- 2 cucharadas de vino blanco (opcional)
- 30 camarones crudos, pelados y limpios

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol de vidrio, mezclar el aceite de oliva, la mostaza, el ajo, el jugo de limón, jugo de naranja, la albahaca y el vino blanco. Incorporar los camarones y revolver bien. Cubrir y dejar marinar durante 1 hora.
- 2) Calentar la parrilla a fuego alto. Pinchar los

camarones en palitos de brochetas y cocinar 3 a 5 minutos, dando vuelta una sola vez, hasta que cobren un color rosa.

LINGUINIS CON MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 375 gr de pasta linguini
- 75 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla morada, finamente picada
- 250 gr de camarones, pelados y limpios
- 250 gr de ostiones
- 6 tomates, picados
- ½ manojo de albahaca fresca, picada
- 50 gr de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:

Cocinar los fideos linguini al dente en una cacerola grande con agua salada hirviendo (unos 10 minutos). Mientras tanto, calentar el aceite a fuego medio-alto en una sartén profunda o wok.

Cocinar el ajo, la cebolla, los camarones y los ostiones de 2 a 4 minutos o hasta que el color de los camarones sea rosa y los ostiones se hayan opacado.

Colar los fideos y agregar al sartén. Mezclar bien. Agregar los tomates y albahaca. Revolver bien. Espolvorear con queso parmesano y servir de inmediato.

AGUACATE RELLENO CON CENTOLLA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de carne de centolla (kanikama)
- 2 cucharadas de pepino, pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de pimentón

- 1 aguacate (palta) descaroado y cortado al medio

Preparación paso a paso:

En un bol, combinar la carne de centolla picada con el pepino, mayonesa y perejil. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar enfriar antes de servir.

Retirar un poco de pulpa del aguacate para hacer un agujero un poco más grande para colocar el relleno. Rellenarlo con la preparación de centolla y espolvorear con pimentón. Decorar con perejil y servir.

ENSALADA FRESCA DE KANIKAMA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de kanikama, cortada en cubos
- 120 gr de apio picado
- 1 zanahoria mediana rallada

- ½ aguacate, picado
- 2 huevos duros
- 180 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Por último, añadir el kanikama y mezclar con cuidado. Salpimentar al gusto. Llevar a la heladera hasta antes de servir. Decorar con gajos de limón y perejil.

CAZUELA EXPRÉS DE MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 filetes de salmón, cortados en cubos
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 400 gr de vieiras

- 8 langostinos grandes
- Pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Colocar las vieiras en un bol con agua, luego colar y secar bien. Derretir la mantequilla en el wok.

Incorporar el salmón, vieiras y langostinos.

Cocinar por 5 minutos a fuego mediano.

Salpimentar a gusto. Añadir la nata, bajar el fuego y cocinar durante 3 a 4 minutos. Servir caliente.

ENSALADA DELICIA DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de langostinos limpios y cocidos
- 120 gr de apio picado
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos duros
- 180 gr de mayonesa

- Sal y pimienta al gusto

Preparación rápida:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Por último, añadir los langostinos y mezclar con cuidado. Salpimentar a gusto. Llevar a la heladera hasta antes de servir. Decorar con gajos de limón y perejil.

CAMARONES PASIONALES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 230 gr de mantequilla, cortada en trocitos
- 2 cabezas de ajo mediana, pelada y picada
- 800 gr de salsa de tomates
- 900 gr de camarones grandes, sin piel y cortados en dos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Derretir la mitad de la mantequilla en una olla a

fuego bajo. Añadir la cabeza de ajo picada y rehogar durante 2 a 3 minutos hasta que se hayan dorado. Agregar la salsa de tomates y dejar que hierva. Dejar que se cocine por 1 hora hasta que se haya puesto espesa la salsa.

En un sartén aparte, derretir el resto de la mantequilla a fuego y saltear la otra cabeza de ajo, más o menos de 2 a 3 minutos. Rociar los camarones con la mantequilla y mezclarlos bien. Colocar los camarones en una asadera y llevarlos al horno hasta que se hayan puesto rosados. Tener cuidado de no cocinar de más.

Colocar la salsa de tomates sobre el plato. Cubrir con los camarones y espolvorear con el perejil fresco.

RISOTTO DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado

- 1 bouquet garni
- 300 gr de arroz tipo Arborio
- 1 pizca de azafrán
- 1 morrón picado
- 50 gr de arvejas
- 100 cc de vino blanco
- 300 cc de caldo de pescado
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado
- 6 langostinos pelados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla, ajo y bouquet garni y cocinar hasta que estén transparentes.

Saltear el arroz. Mezclar y dejar que se cocine, empapándose con el aceite hasta que también se ponga medio transparente. Agregar el azafrán, el morrón y las arvejas.

Añadir el vino blanco y dejar que se reduzca el líquido casi completamente. Agregar la mitad del

caldo de pescado. Una vez que se redujo a la mitad, incorporar el resto del caldo. Una vez que se absorbió totalmente, agregar la nata y el queso rallado.

Pinchar los langostinos con un palito de brocheta y sazonar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Precalentar la parrilla y cocinar por 3 minutos, dando vuelta la brocheta una sola vez. Servir sobre el risotto.

TARTELETAS DE VIEIRAS CON HONGOS Y QUESO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 4 champiñones porcini
- 16 vieiras
- 100 gr de parmesano en hojas
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa de hojaldre rectangular sobre una placa para horno y cocinar durante 10 minutos. Dejar enfriar y cortar en rectángulos de 2 x 6 cm.

Limpiar los champiñones, cortarlos en tiritas finitas. Derretir una cucharada de mantequilla en una sartén a fuego mediano y rehogarlos durante 2 minutos. Retirar y reservar.

Dorar las vieiras en 1 cucharada de mantequilla en la sartén durante 2 minutos de ambos lados.

Retirarlos del fuego y cortarlos en finas rodajas.

Mezclar las vieiras fileteadas con los porcini.

Distribuir la preparación anterior sobre los rectángulos de masa. Cubrir con las hojas de parmesano y espolvorear con pimienta a gusto.

Servir inmediatamente. Se puede decorar el borde del plato con aceto balsámico para darle un toque gourmet.

CAZUELA DEL CARIBE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- ½ kg de langostinos, pelados y limpios
- 1 bouquet garni
- 1 zanahoria, cortada en rodajas
- 1 cebolla chica picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile seco picado

PARA LA SALSA:

- 3 dientes de ajo picados
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- ¼ pepino, cortado en cubos
- ½ morrón, cortado en cubos
- El jugo de 2 limas
- 1 pizca de páprika
- 10 clavos de olor
- 200 cc de aceite con achiote

Preparación paso a paso:

En un sartén, calentar el agua a fuego mediano junto con la sal, pimienta, el bouquet garni, zanahoria y chile. Agregar los langostinos limpios

y cocinar por 4 minutos. Colarlos y colocarlos en un bol.

Mientras tanto, en un bol aparte, mezclar el ajo con la cebolla, zanahoria, pepino, pimienta, jugo de lima, páprika y clavo de olor. Agregar los langostinos y luego rociar con el aceite con achiote. Mezclar bien y dejar reposar marinando durante toda la noche en la heladera.

Servir bien fríos con patatas hervidas o arroz.

LANGOSTINOS AL JEREZ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 450 gr langostinos medianos, pelados y sin venas
- 2 cucharadas de jerez seco o jugo de limón
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- 2 cucharadas de perejil italiano

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite de oliva, el ajo, el ají molido y el pimentón en un sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente y el ajo se haya dorado, aumentar el fuego a alto y añadir los langostinos. Cocinar hasta que los langostinos tomen un color rosado opaco, unos 3 minutos. Desglasar el sartén con el jugo de limón o el jerez y condimentar con sal y pimienta a gusto. Servir adornado con perejil picado.

MEJILLONES AL VAPOR CON VINO BLANCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gr de mejillones frescos
- 2 tomates cortados en cubos
- 3 ramitas de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

- 100 cc de vino blanco

Preparación en 2 pasos:

1) Rehogar la cebolla picada en el aceite en un sartén a fuego mediano durante 5 minutos. Añadir el tomate y el tomillo, y luego salpimentar al gusto. Agregar el vino blanco y cocinar durante 5 minutos.

2) Agregar los mejillones (en varias tandas si la sartén no alcanza), tapar y cocinar durante 3 minutos. Si los mejillones no se abrieron, tapar nuevamente y cocinar por 2 minutos más. Retirar y descartar cualquier mejillón cerrado. Servir de inmediato.

Recetas con vegetales

TARTA DE BRÓCOLI CON PARMESANO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 atado de brócoli
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 200 gr de queso Parmesano, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina
- 1 cebolla mediana picada

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. Limpiar y cortar los tallos del brócoli, y

cocinarlos en agua hirviendo con sal por 5 minutos. Luego colar, y pasarlos por un bol con agua fría. Reservar.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Añadir los brócolis por 3 minutos. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar el brócoli y cebollas a la preparación, el queso parmesano y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

QUICHE LORRAINE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas

- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso Gruyere, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto.

Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado.

Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA DE CEBOLLAS CON QUESO AZUL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso azul (gorgonzola o roquefort), en grumos
- 1 cucharadita de harina
- ½ taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego

mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Distribuir el queso roquefort en la superficie. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

ENSALADA DE LA PASIÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- $\frac{3}{4}$ taza de castañas de cajú, cortadas al medio
- 4 fetas de bacón (panceta)
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de azúcar moreno
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina

- ½ cucharadita de pimienta
- 1 planta de lechuga arrepollada
- ½ pera cortada en cubitos
- ½ taza de uvas sin semillas, cortadas al medio

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En un sartén a fuego medio, tostar las castañas hasta que se hayan dorado, más o menos por 5 minutos. Retirar las castañas y dejar enfriar.

Poner el sartén nuevamente al fuego y cocinar el bacón hasta que esté crocante y dorado, más o menos por 7 minutos. Dejar enfriar sobre una toalla de papel para que drene el exceso de grasa. Picar el bacón una vez frío.

En un bol mediano, mezclar la mantequilla, el romero, el curry en polvo, el azúcar moreno, sal,

pimienta y las castañas tostadas. Reservar.

En un bol aparte, mezclar los ingredientes para el aderezo y batir con un batidor para que se integren bien los ingredientes.

En una ensaladera, colocar la lechuga, los cubos de pera, las uvas, el bacón y añadir las castañas. Por último, rociar con el aderezo.

BOCADILLOS DE HINOJO CON MIEL Y VINO BLANCO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 hinojos cortados en cuartos
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada mostaza de Dijon
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Colocar los hinojos en cuartos en un sartén con el centro hacia arriba a fuego mediano. Rocíarlos con aceite de oliva, y luego añadir el vino y la miel. Disolver la mostaza en el caldo y agregarla al sartén. Salpimentar a gusto. Tapar y cocinar a fuego bajo por 45 minutos, dando vuelta los hinojos de vez en cuando.

ENSALADA SUPREMA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 radicchio
- 1 corazón de lechuga francesa
- 50 g de berros
- 12 huevos de codorniz
- ¼ de manojo de rabanitos
- 4 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de caviar, o un sustituto
- Berros de jardín para adornar

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de aceite de semillas de uva
- 2 cucharadas de vinagre de champaña

- 1 pizca de mostaza
- 1 pizca de azúcar
- Sal al gusto
- Pimienta negra, recién molida

Preparación paso a paso:

Lave bien el radicchio, el corazón de lechuga francesa y los berros; luego seque todo con el escurridor centrífugo para ensaladas. Corte las hojas en piezas del tamaño que guste.

Hierva los huevos de codorniz hasta que estén duros, unos 4 ó 5 minutos. Sáquelos y páselos bajo el chorro de agua fría. Luego deje que se enfríen. Lave bien los rabanitos, séquelos y córtelos en rebanadas finas. Pele los huevos y córtelos en mitades. Acomode en una ensaladera las hojas de lechugas.

Para el aderezo, ponga en un bol el aceite, el vinagre y la mostaza, y revuelva vigorosamente con un batidor de alambre. Sazone con sal, pimienta y azúcar. Vierta sobre la ensalada, luego distribuya las rebanadas de rabanitos.

Ponga en cada mitad de los huevos un poco de mayonesa y luego el caviar. Asiente los huevos sobre las hojas de lechugas y luego adorne la ensalada con los berros. Combina bien con pan tostado untado con mantequilla.

***Ideas para sustituir el caviar:** No siempre se tiene que usar caviar auténtico. Se pueden ensayar otras posibilidades; por ejemplo, hacer la prueba con caviar de salmón, de truchas o incluso uno elaborado con algas. Todos servirán para adornar los huevos de codorniz. En caso de no encontrar caviar, sustituirlo por filetes de anchoas cortadas en pequeñas tiras.

ENSALADA EXPRÉS SUGESTIVA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 huevo duro picado
- 1 planta de lechuga
- ½ taza de queso crema, sabor queso azul (roquefort)

- ¼ taza de almendras tostadas, cortadas al medio
- 40 gr de queso azul, en grumos

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, combinar la lechuga cortada, el huevo duro picado, el aderezo, las almendras y por último espolvorear con el queso azul en grumos. Mezclar bien y servir sobre una rodaja de pan de campo tostado.

ENSALADA EXPRÉS INTENSA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de lechuga arrepollada
- 50 gr de nueces, picadas
- ½ manzana, pelada, sin semillas y cortada en rodajas finas

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de semillas de calabaza
- 2 cucharaditas de aceto balsámico

Preparación en un paso:

Lavar y secar las hojas de lechuga. Mezclar el jugo de limón con el azúcar, hasta que se haya disuelto. Agregar el aceite y el aceto balsámico. Colocar la lechuga, manzanas y nueces en un bol, y cubrir con el aderezo. Mezclar bien antes de servir.

RISOTTO DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 300 gr de espárragos, cortados en trozos de 2 cm
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 chalotes, finamente picados
- 40 cc de aceite de oliva
- 450 gr de arroz Arborio
- 160 cc de vino blanco seco
- 1 cucharada de mantequilla
- 30 gr de queso Parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, colocar 2 cm de agua y poner a hervir. Colocar los espárragos, bajar el fuego, y cocinar 3 minutos hasta que estén apenas tiernos. Colar y reservar. En la misma cacerola, hervir el caldo. Bajar la temperatura, tapar, y mantener caliente.

En un sartén grande y profunda, calentar el aceite de oliva. Agregar los chalotes y cocinar unos minutos hasta que estén tiernos pero sin que se pongan dorados. Incorporar el arroz y revolver para que se cubra bien con aceite. Agregar vino y cocinar hasta que se absorba.

Agregar 200 cc de caldo caliente y dejar cocinar hasta que se absorba. Revolver frecuentemente y agregar más caldo de a un cucharón por vez hasta que el risotto esté al dente y cremoso. Toda la cocción lleva unos 20 minutos. Agregar los espárragos, retirar del fuego y mezclar con mantequilla, parmesano y pimienta. Servir con queso rallado.

ENSALADA ENERGÉTICA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas (optativo)
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar: zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra (optativo)
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta) (optativo)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo (optativo)
- Aderezo ligero al gusto (ver receta abajo)

Preparación en un paso:

En una ensaladera grande, combinar todos los ingredientes. Agregar de $\frac{1}{4}$ de taza de aderezo ligero (la receta que sigue). Mezclar bien. Con esta ensalada se puede ser tan flexible como se desee y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

RECETA DEL ADEREZO LIGERO

Ingredientes:

- 1 diente de ajo partido por la mitad.
- 3 cucharadas de aceite de oliva, de cártamo (en tiendas dietéticas), o de girasol sin refinar
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- $\frac{1}{4}$ cucharada de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal, que no contenga glutamato ni otros aditivos.
- Pimienta negra recién molida (optativo).

Preparación del aderezo:

Poner todos los ingredientes en una taza y dejar reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinchar el ajo con un tenedor y con él batir todos los ingredientes. Retirar el ajo, verter el aderezo sobre la ensalada y remover a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

CAZUELA AROMÁTICA DE VERDURAS Y LEGUMBRES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cebolla chica bien picada
- Medio ají rojo, medio ají verde y medio ají amarillo, picados
- 300 gramos de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gramos de berros bien lavados y sin los

trancos

- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Media cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación en un paso:

Colocar en un sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibio.

ENSALADA WALDORF

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 manzanas verdes
- 1 apio blanco (las ramitas del centro)
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 100 gr de nueces peladas
- El jugo de ½ limón

- ½ cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y luego en cuadraditos. Rociar las manzanas con el jugo de limón y mezclar. Lavar el apio y cortarlo en trocitos pequeños.
- 2) Aderezar la crema con sal y vinagre. Mezclar la crema y la mayonesa.
- 3) Picar las nueces (no mucho). Luego mezclar todos los ingredientes. Mantener ½ hora la ensalada Waldorf en la heladera y luego servir.

Recetas agridulces

SALMÓN GRILLADO CON SALSA DE SOJA Y AZÚCAR MORENO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 700 gr de filete de salmón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de ajo picado
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 5 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, mezclar la ralladura de cáscara de limón con la pimienta, el azúcar, la salsa de soja, agua y aceite vegetal hasta que el azúcar se haya

disuelto. Colocar el pescado en una bolsa de plástico de cierre hermético junto con la marinada. Cerrar bien, y llevar a la heladera por 2 horas.

2) Calentar bien la parrilla. Colocar el salmón con la piel hacia abajo, y descartar la marinada.

Cocinar el salmón durante 6 a 7 minutos, de cada lado, o hasta que se desarme con un tenedor.

SALMÓN AL HORNO CON MERMELADA DE NARANJA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 filetes de salmón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de mermelada de naranja
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar los filetes de salmón con la piel hacia abajo sobre

un rectángulo de papel aluminio (la parte brillante hacia arriba). Rociar con aceite de oliva y salpimentar a gusto. Pintar con abundante mermelada de naranja. Cerrar el paquete del papel aluminio para que quede bien sellado. Colocar el paquetito en una fuente para horno y cocinar por 20 minutos. Servir caliente.

SALMÓN AGRIDULCE PASIONAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de filetes de salmón
- Sal y pimienta al gusto
- 80 gr de miel
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 docenas de almendras peladas
- 12 ciruelas, descaroizadas
- 60 ml de aceto balsámico
- 225 ml de agua
- ½ cucharadita de tomillo

- ½ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharada de jarabe de granadina
- 1 atado de cebollas de verdeo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enjuagar los filetes de salmón en agua fría y secarlos bien con una toalla de papel. Salpimentar a gusto. Colocar los filetes en la asadera.

Reservar.

Mezclar la miel con la mostaza, y untar el salmón con la mitad de la mezcla. Colocar en el horno, en la parte de la parrilla, y dorar el salmón, más o menos por 7 minutos. Mientras tanto, tostar las almendras en un sartén hasta que se hayan dorado, y luego molerlas con la procesadora. Picar las ciruelas.

Mezclar el resto de la mezcla de mostaza con 225 ml de agua y el aceto balsámico. Dejar que suelte hervor, y ahí añadir el resto de los ingredientes, salvo la cebolla de verdeo. Mezclar bien. Cocinar

por 3 minutos, y rectificar la sazón con sal y pimienta al gusto.

Retirar el salmón del horno, y cubrir con la salsa caliente, y llevar al horno por 20 minutos, o hasta que el salmón se desarme con un tenedor.

Finalmente, picar la cebolla de verdeo bien finita, y esparcir sobre el salmón.

SALMÓN EN SALSA DE COCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de salmón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 puñado de hojas de cilantro picado
- 400 cc de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de harina
- 80 gr de mantequilla
- 40 gr de coco rallado
- 1 cucharadita de curry en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Colocar el salmón en una asadera y espolvorearlo con el ajo picado, jengibre y cilantro. Verter la leche de coco sobre el salmón. Salpimentar al gusto.

En un bol, mezclar la harina con la mantequilla, coco rallado y curry hasta formar grumos.

Salpimentar al gusto.

Colocar los grumos sobre el salmón y llevar al horno por 25 minutos, hasta que el salmón se haya cocido y los grumos de mantequilla estén dorados.

FILET MIGNON CON JENGIBRE Y MIEL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 filet mignon (o solomillo de ternera)
- 350 gr de jengibre rallado
- 4 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de miel

- 5 cucharaditas de adobo para carne
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Rallar el jengibre. Pelar y picar los ajos.

Reservar.

En un bol, mezclar la miel, las especias, la salsa de soja y el aceite de maíz. Añadir el jengibre y los ajos picados. Colocar los filet en una bolsa tipo Ziploc® (bolsa con cierre hermético) junto con la salsa. Dejar que se marine bien la carne, por lo menos durante 2 horas en la heladera.

En un sartén mediano a fuego mediano, calentar el aceite de oliva. Saltear los filet mignon. Rociar la marinada sobre los filet y dejar que se cocinen a fuego bajo por otros 30 minutos. Servir caliente.

PECHUGAS DE PATO CON SALSA DE PIÑA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pato
- Sal y pimienta al gusto
- 50 gr de jengibre rallado
- 1 chalote picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ piña (ananá), pelada y cortada en cubos
- El jugo de medio limón
- 1 cucharadita de miel

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar las pechugas en un sartén a fuego mediano con un chorrito de aceite. Salpimentar al gusto. Una vez que las pechugas largaron un poco de su jugo, añadir el chalote. Cocinar por 15 minutos.

2) En otro sartén, derretir la mantequilla. Saltear el jengibre con los cubos de piña durante 5 minutos. Rociar con el jugo de limón. Añadir la miel a la salsa. Servir de inmediato con las pechugas.

PECHUGAS DE PATO A LA NARANJA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 pechugas de pato con piel
- 3 naranjas
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 50 ml de licor Grand Marnier®
- 200ml de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceto balsámico

Preparación paso a paso:

Lavar bien las pechugas, secarlas con papel de cocina. Hacer un corte en forma de rombos sobre la piel con un cuchillo bien filoso, cuidando de no cortar la carne.

Lavar las naranjas con agua caliente y rallar la cáscara hasta tener 1 a 2 cucharadas de ralladura

de cáscara. Luego pelar las naranjas y cortarlas en rodajas. Retirar las semillas. Exprimir y obtener el jugo de 2 naranjas.

Calentar aceite en un sartén a fuego mediano/alto y dorar las pechugas, con la piel hacia abajo.

Cocinarlas por 8 minutos. Dar vuelta las pechugas, rociarlas con el licor y cocinar por otros 5 minutos. Retirar las pechugas del sartén, salpimentarlas al gusto, y colocarlas en un plato, cubiertas con papel aluminio.

PARA LA SALSA: Mezclar el jugo de naranja con la nata. Añadir el caldo de pollo y el aceto balsámico, y cocinar por otros 5 minutos. Agregar las rodajas de naranja y la ralladura, y salpimentar al gusto. Por último, agregar el resto del jugo de cocción de las pechugas a la salsa. Servir la salsa sobre las pechugas.

SALMÓN CON SALSA DE CÍTRICOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de salmón con piel
- 100 gr de hojas de lechuga mixta
- 2 limones pequeños
- 2 naranjas medianas
- 1 lima grande
- 100 cc de jugo de limón, recién exprimido
- 1 cajita de tomates cherry, cortados a la mitad
- 100 cc de jugo de naranja
- 2 dientes de ajo grande, divididos
- Pimienta recién molida y sal marina a gusto
- 50 cc de jugo de limón, recién exprimido
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 4 cucharadas de aceto balsámico, divididas
- 2 cucharaditas de eneldo fresco, picado

Preparación paso a paso:

Lavar bien el salmón y secar. Rociar con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Moler sal y pimienta sobre la piel del pescado y frotar. Colocar en la heladera durante 30 minutos. Pelar la naranja, el limón y la lima. Cortar los

gajos de cada cítrico, cuidando de remover el pellejo. Recoger los jugos en un recipiente. Mezclar todos los gajos de fruta con un poco de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ diente de ajo machacado y llevar a la heladera.

Combinar el eneldo picado, 1 diente de ajo machacado, lima, jugo de limón y naranja, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

Colocar el salmón en un recipiente poco profundo con tapa, o en una bolsa tipo Ziploc®, y cubrir con la marinada de eneldo. Llevar a la heladera un máximo de 2 horas. Retirar el salmón de la heladera 20 minutos antes de cocinar.

Preparar la parrilla y las brasas. Mientras tanto, combinar los gajos de cítricos, el jugo de los cítricos, los tomates cherry partidos por la mitad, la mezcla de lechugas y 1 cucharada de aceto balsámico.

Con mucho cuidado, frotar la parrilla con un diente de ajo. Poner el salmón con la piel hacia abajo sobre la parrilla caliente. Cubrir con una tapa de cacerola bien grande. Una vez que el salmón está

en la parrilla, no tocarlo ni moverlo.

Cuando el salmón esté medio cocido, darlo vuelta con cuidado ya que la piel estará ligeramente crujiente y frágil. Taparlo nuevamente con la tapa de cacerola por 2 minutos más. En este punto, el salmón se cocinará muy rápido. Retirar de la parrilla cuando aún esté de color rosado, y colocar sobre una fuente precalentada. Dejar descansar 3 minutos.

Colocar una base de lechugas mixtas en la base de la fuente (sin gajos de cítricos). Colocar el salmón sobre las lechugas, con la piel hacia arriba.

Decorar con gajos de cítricos y tomates cherry.

Rociar un poco de balsámico alrededor de la fuente como decoración.

SALMÓN AROMÁTICO AL LIMÓN CON MENTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 750 gr de filetes de salmón, con la piel

- El jugo y la ralladura de 1 limón
- 1 rodaja de pan lacteado con salvado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de menta
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

Rociar el salmón con el jugo de limón.

Pasar por la procesadora el pan de salvado, sal, pimienta, ajo, menta y ralladura de limón.

Calentar el aceite de oliva y freír el salmón, con la piel hacia arriba por 3 a 5 minutos, a fuego fuerte.

Colocar luego en una fuente para horno, con la piel hacia abajo. Cubrir con la mezcla de pan rallado y presionar. Llevar al horno por 15 a 20 minutos, hasta que el salmón se desarme al pincharlo con el tenedor, y se haya dorado. Si se doraron, pero todavía no están cocidos, cubrir con papel

aluminio. Servir caliente.

VIEIRAS INTENSAS AGRIDULCES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla morada
- ½ lechuga escarola
- 2 pomelos
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta negra molida, al gusto
- 12 vieiras
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 20 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de jerez seco

Preparación paso a paso:

Pelar y picar finamente la cebolla. Lavar y secar la

lechuga. Reservar.

Pelar los pomelos y quitar con cuidado la piel blanca. Con un cuchillo muy filoso separar los gajos del pomelo tratando de no romperlos.

Preparar el aderezo en un recipiente con vinagre, aceite, mostaza, miel, sal y pimienta. Batir bien hasta que la vinagreta se ponga ligeramente espesa. Repartir las hojas de lechuga en 4 platos y rociarlas con el aderezo. Distribuir sobre la hoja de lechuga la cebolla picada y adornar con los gajos de pomelo.

Rociar las vieiras con el jugo de limón y espolvorear con una pizca de sal y pimienta.

Calentar en una sartén la mantequilla y dorar las vieiras de ambos lados durante 2 minutos. Verter el jerez y servir sobre las hojas de lechuga. Servir de inmediato.

SALTEADO AGRIDULCE DE CERDO CON MANGO

Ingredientes (para 4 -6 porciones):

- 6 costillas de cerdo sin hueso, cortado en trozos pequeños

PARA EL ADOBO:

- 1 cucharada sopera de salsa de pescado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de ajo finamente picado
- 1 cucharada de postre de aceite de maní

PARA LA SALSA:

- 3 cucharadas de jugo de mango
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de ketchup
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 chalote picado
- 2 pimientos rojos, cortados
- 2 mangos, pelados, sin carozo y cortados en

cubitos

- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación paso a paso:

Hacer el adobo mezclando la salsa de pescado, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, el ajo y el aceite en un bol mediano. Añadir los trozos de carne de cerdo y mezclar para cubrir bien la carne. Dejar reposar durante 15 minutos.

Licuar el jugo de mango con 25 gr de mango cortado en cubos en una licuadora o procesadora hasta que quede cremoso.

En un bol mediano, mezclar el jugo de mango, el agua, el vinagre, el azúcar, el ketchup, el jugo de limón y la salsa de pescado y reservar a un lado.

Calentar un sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los chalotes y el pimiento rojo hasta que suelten su aroma, alrededor de 3-4 minutos. Agregar la carne de cerdo y saltear hasta que esté dorada, 3-4 minutos. Reducir el fuego a medio. Continuar cocinando hasta que la carne esté completamente cocida, 3-4

minutos.

Incorporar la salsa y mezclar bien. Una vez que la salsa ha llegado a punto ebullición, apagar el fuego. Incorporar los cubos de mango y el cilantro, servir caliente.

SALTEADO INTENSO DE POLLO CON LIMA Y COCO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 20 cc de aceite
- 2 pechugas de pollo, sin piel ni hueso, cortadas en cubos
- 1 chile verde, sin semillas y picado
- 1 lima, rallada y exprimida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1 cucharada de harina
- 150 cc de leche de coco
- 20 cc de salsa Thai de pescado
- 1 puñado de cilantro fresco, picado

- 4 cebollitas de verdeo, picadas

Preparación paso a paso:

Calentar un wok grande, agregar aceite y saltear el pollo. No dar vuelta el pollo los primeros 5 minutos para permitir que se dore bien y forme una capa crocante. Agregar el chile y saltear unos minutos para que suelte su sabor.

Una vez dorado, retirar el pollo y reservar en un bol. Agregar encima el jugo de lima, la ralladura, sal, pimienta, y páprika. Dejar marinar 1 hora.

Colocar nuevamente en el wok y salpicar con harina, mezclar, y dejar cocinar 1 minuto.

Agregar la leche de coco de a poquito para que la salsa se espese. Agregar la salsa de pescado, la mitad del cilantro y las cebollitas de verdeo.

Cocinar 1 o 2 minutos, y salpicar con el resto de cilantro. Servir de inmediato.

Recetas intensas

POLLO CUATRO ESTACIONES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de pechuga de pollo sin hueso, sin piel y picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana pelada y picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pieza de 2 cm de jengibre, fresco y rallado
- 1 cucharadita de canela
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 6 clavos enteros
- 6 vainas de cardamomo entero
- 1 cucharadita de chile en polvo (o 1 chile serrano picado)
- 10 granos enteros de pimienta negra
- 2 cucharadas de polvo de curry o al gusto

- 1 ½ tazas de agua o lo necesario
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 125 ml de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un wok o un sartén grande a fuego medio y cocinar la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agregar el ajo, el jengibre, la canela, las hojas de laurel, el azúcar, el cilantro, los clavos, el cardamomo, el chile y la pimienta recién molida. Cocinar, e ir revolviendo ocasionalmente, durante 3 minutos.

Colocar el pollo en el wok y cocinarlo hasta que esté ligeramente dorado. Agregar el polvo de curry y mezclar bien. Verter el agua y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar la temperatura, tapar el wok y cocinar 30 minutos a fuego lento. Agregar más agua según sea necesario para mantener el pollo cubierto.

Agregar el jugo de limón, sazonar con sal y pimienta y continuar la cocción por lo menos 15

minutos más. Añadir la crema de leche y revuelve bien. Retirar las hojas de laurel antes de servir.

SOLOMILLO WELLINGTON

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1,5 kg de solomillo de ternera
- 4 cucharadas de mantequilla blanda
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ taza de champiñones fileteados
- 60 gr de paté
- 2 cucharadas de mantequilla blanda
- Sal y pimienta a gusto
- 2 masas de hojaldre cuadradas
- 1 yema de huevo batida
- 375 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de vino tinto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (muy fuerte). Cortar en trozos el solomillo y colocarlos en una asadera,

y bañarlos con 2 cucharadas de mantequilla blanda. Cocinar por 10 a 15 minutos, o hasta que estén dorados. Retirar de la asadera, dejar enfriar y juntar los jugos de la cocción y reservar.

Derretir 2 cucharadas de mantequilla en un sartén a fuego mediano. Saltear las cebollas con los champiñones por 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar el paté con la mantequilla restante, y salpimentar a gusto. Untar los trozos de solomillo con la mezcla de paté. Cubrirlos con las cebollas y champiñones cocidos.

Estirar la masa de hojaldre y colocar la carne en el centro, doblar la masa y cerrar los bordes.

Asegurarse que los bordes no sean muy grandes ni gruesos. Colocar el bollo en una placa para horno con papel manteca. Hacer unos pequeños cortes en la masa de hojaldre en forma diagonal y pintar con la yema de huevo batida.

Cocinar en el horno precalentado por 10 minutos, y luego bajar el horno a 200°C (Moderado/Fuerte) por 10 a 15 minutos más, o hasta que la masa esté bien dorada.

Colocar en un sartén a fuego mediano/fuerte los jugos de la cocción de la carne que se había reservado anteriormente. Agregar el caldo de carne y el vino tinto. Dejar hervir por 10 a 15 minutos. Pasar por un colador y servir con la carne.

POLLO TAI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ kg de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés
- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas
- 1 cebolla partida en cuartos y luego a la mitad
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de albahaca tailandesa picada

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se cocine por unos 3 minutos. Agregar la pasta de curry, los zucchinis, el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Revolver bien mientras se cocina por unos minutos.

Disolver la fécula de maíz en la leche de coco, y luego verter al sartén. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por unos minutos. Antes de servir, añadir las hojas de albahaca.

TORRE DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de queso de cabra
- 1 puñado de ciboulette picada
- 1 paquete de galletitas de agua, tipo obleas saladas para copetín
- Sal y pimienta al gusto
- 4 lonjas de salmón ahumado

Preparación en 2 pasos:

- 1) Picar y mezclar 3 lonjas de salmón ahumado con el queso de cabra a temperatura ambiente hasta que se hayan mezclado bien. Si tiene una procesadora, mejor todavía. Salpimentar al gusto.
- 2) Añadir la ciboulette picada y mezclar con un tenedor. Colocar la mousse intercalándola con las galletitas y decorar por arriba con la última tirita de salmón ahumado y ciboulette. Lista para servir.

ALITAS DE POLLO CARIBEÑAS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 10 alitas de pollo, separadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de polvo de Colombo (o curry)
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- 1 puñado de perejil, finamente picado
- 1 chalote, picado
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- Sal y pimienta al gusto

- 1 cucharada de aceite

Preparación rápida:

Mezclar todos los ingredientes en un bol. Marinar las alitas de pollo en la preparación por lo menos durante 1 hora. Calentar el aceite en un sartén a fuego mediano y dorar las alitas de ambos lados, más o menos durante 10 minutos. Servir con una buena cerveza.

POLLO A LA GRIEGA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 250 ml de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharaditas de ajo, machacado
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de pimienta negra
- 1/3 de cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:

Cortar 3 rendijas en cada pechuga de pollo para permitir que penetren los sabores al marinar. En un tazón pequeño, agitar el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal, la pimienta y el pimentón durante unos 30 segundos.

Poner el pollo en un tazón grande, y verter el adobo por encima. Utilizar las manos para marinar bien el pollo. Tapar el tazón y refrigerar toda la noche.

Precalentar el asador a fuego medio y ligeramente aceitar la parrilla. Cocinar el pollo en la parrilla hasta que la carne ya no esté de color rosa y los jugos salgan claros, unos 10 minutos por cada lado. Servir caliente.

PASTA SOBA CON OSTIONES Y JENGIBRE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de hongos planos
- 250 gr de ostiones

- 200 gr de pasta soba (fideos de trigo sarraceno)
- 125 gr de akusay (repollo chino), en tiras
- 170 gr de germinado (brotes) de soja
- 4 cebollas de verdeo, en rodajas
- 4 cucharadas de cilantro, picado
- 1 lámina de alga nori (unos 20 x 18 cm), tostada y cortada en tiras finas

PARA EL JUGO DE SOJA Y AJO:

- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharaditas de azúcar

PARA EL ADEREZO DE SOJA:

- El jugo de 1 limón grande
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado en el momento
- 1 cucharada de salsa de soja, reducida en sodio
- ½ pimiento rojo pequeño, sin semillas y picado fino

Preparación paso a paso:

Forrar con papel aluminio la plancha de la parrilla

del horno y una bandeja para hornear. Para hacer el jugo, mezclar el ajo, el aceite, la salsa de soja y el azúcar. Reservar un tercio en un bol grande.

Untar con parte de lo que queda ambos lados de los hongos y colocarlos en la plancha del asador.

Untar los ostiones con el resto y colocar en la bandeja para hornear.

Poner una olla grande con agua a hervir y cocinar los soba unos 6 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén ligeramente tiernos.

Ecurrir bien. Mientras tanto, para hacer el aderezo, agregar todos los ingredientes al jugo en el bol y revolver hasta homogeneizar.

Agregar los fideos escurridos al aderezo y mezclar. Añadir el akusay y los brotes de soja, las cebollas y el cilantro. Mezclar de nuevo. Repartir en cuatro platos poco profundos.

Precalentar el asador al máximo. Asar los hongos 10 minutos o hasta que estén tiernos, dando vuelta una vez. Retirar y, luego, asar los ostiones 2 minutos o hasta que estén cocidos. Rebanar los hongos y ponerlos sobre la ensalada con los jugos

de cocción. Agregar los ostiones y el alga nori, y servir.

FILETE DE TERNERA CON SALSA DE HONGOS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 60 gr de hongos tipo shiitake
- 15 gr de estragón fresco
- 350 gr de ternera magra, en dos filetes (bifes)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal, cantidad para freír
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ chalote, en rodajas
- 75 cc de vino blanco
- 75 cc de caldo de carne
- 60 gr de mantequilla, en cubos

Preparación paso a paso:

Separar los cabos de los hongos. Picar los hongos.
Separar las hojas de estragón de las ramas.

Reservar. Salpimentar los filetes de ambos lados. Calentar un sartén de hierro a fuego bien caliente. Una vez bien caliente (una gota de agua enseguida tiene que evaporarse), agregar bastante aceite. Colocar los filetes y cocinar por 4 minutos, dándolo vuelta una sola vez. Retirar del sartén y reservar. Cubrir con papel aluminio para mantenerlo caliente. Descartar el resto del aceite. En el mismo sartén, y bajando el fuego, rehogar el ajo, chalote y hongos. Cocinar hasta que estén tiernos, revolviendo bien para que no se quemen. Incorporar el vino blanco, y cocinar unos minutos más hasta que se haya reducido. Luego, añadir el caldo de carne. Bajar el fuego a mínimo, y comenzar a agregar la mantequilla, de a trocitos. Mezclar bien después de cada adición. Finalmente, incorporar el estragón y mezclar bien. Servir la salsa de hongos sobre cada filete en platos individuales.

KORMA

(Pollo a la crema estilo hindú)

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 ramas de canela
- 10 clavos de olor enteros
- 10 semillas de cardamomo
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 filetes de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chiles secos, triturados
- ½ cucharadita de cilantro, molido
- ½ cucharadita de comino, molido
- ½ taza de puré de tomate
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de queso crema
- 1 puñado de perejil fresco, picado

Preparación paso a paso:

En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Cocinar las ramitas de canela, los clavos

de olor y las semillas de cardamomo durante 3 minutos para que suelten su perfume. Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar hasta que se hayan ablandado.

Cortar cada pechuga de pollo en 4 trozos y agregar a la sartén. Cocinar de 5 a 8 minutos. Sazonar con la sal, chiles, cilantro y comino. Agregar el puré de tomate y el agua. Cocinar otros 10 minutos. Finalmente agregar el queso crema y cocinar de 5 a 8 minutos más. Mezclar el perejil justo antes de servir.

SALMÓN GRILLÉ A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 65 gr de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de mostaza tipo Dijon
- 1 ½ cucharadas de miel
- 30 gr de pan rallado
- 30 gr de nuez, picada

- Un puñado de perejil fresco, picado
- 4 filetes de salmón (aproximadamente 125 gr cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón para adornar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

Mezclar la mantequilla, la mostaza y la miel en un bol chico. En otro bol, mezclar el pan rallado con las nueces y el perejil picado. Reservar.

Untar cada filete de salmón con la mezcla de mostaza y espolvorear la parte superior de cada filete con la mezcla de pan rallado.

Poner el salmón a cocinar en el horno precalentado unos 12 a 15 minutos o hasta que se desarme fácilmente con un tenedor. Para servir, sazonar cada filete con sal y pimienta y adornar con gajos de limón.

CREPÉS DE SALMÓN,

AGUACATE Y SALSA WASABI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 aguacate, cortado en rodajas
- 1 cucharadita de wasabi
- 100 gr de queso crema
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cucharadas de vodka
- 4 crepés o panqueques (tipo Rapiditas de Bimbo®)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 rodajas de salmón
- Caviar para decorar (opcional)
- Hojas de apio para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Mezclar el queso crema con el wasabi, vodka, sal y pimienta. Tapar y llevar a la heladera.

Marinar el salmón con el aceite de oliva y jugo de limón por 1 a 2 minutos.

Calentar los crepés en un sartén por unos minutos.

Colocar rodajas de aguacate, salmón y una cucharadita de crema de wasabi. Decorar con el caviar y las hojas de apio. Servir.

LASAÑA DE SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de filete de salmón, sin piel
- ½ litro de caldo de pescado casero o comprado
- Un pequeño manojo de eneldo fresco
- 6 granos de pimienta negra
- 1 limón, rallado y exprimido
- 750 gr de espárragos, con las puntas duras recortadas
- 25 gr de mantequilla
- 35 gr de harina
- 300 cc de leche desnatada
- 65 gr de queso crema
- 300 gr de láminas frescas de lasaña
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte).

Colocar el filete de salmón en una cacerola de poca altura y no más grande que el salmón. Añadir el caldo, los tallos del eneldo (reservar las hojas para la salsa), los granos de pimienta y el jugo de limón. Cuando empiece a hervir, cocinar a fuego lento durante 8 a 10 minutos hasta que esté apenas cocinado. Retirar el pescado del caldo y, cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejar, desmenuzar en trozos medianos. Colar el caldo y desechar las hierbas y especias. Reservar a un lado.

Cocinar los espárragos recortados al vapor, por unos 3 minutos hasta que estén apenas tiernos.

Cortar y reservar las puntas, a continuación, cortar los tallos en trozos cortos. Picar las hojas de eneldo reservadas.

Para hacer la salsa, derretir la mantequilla en una cacerola y agregar la harina. Poco a poco agregar el caldo reservado y la leche. Hacer hervir,

revolviendo constantemente, hasta obtener una salsa suave. Cocinar a fuego lento durante 1 minuto, luego retirar del fuego. Añadir la ralladura de limón, las hojas de eneldo picado, el queso crema y condimentar a gusto. Agregar el salmón y los tallos picados de los espárragos.

Colocar suficientes láminas de lasaña como para cubrir el fondo de una fuente enmantecada grande y poco profunda, de alrededor de 1,5 litros de capacidad. Colocar una cuarta parte de la mezcla de salmón en la fuente y extender bien. Repetir las capas dos veces más, luego cubrir con las láminas de lasaña restantes. Cubrir con las puntas de los espárragos reservadas y presionar hacia abajo suavemente por todas partes. Cubrir con la mezcla de salmón restante.

Espolvorear con queso parmesano y hornear durante 30 a 35 minutos hasta que la mezcla esté burbujeante y la superficie esté dorada.

Recetas con chocolate

TORTA DELICIAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 porciones):

- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 175 gr de mantequilla
- 175 gr de azúcar
- 3 huevos, medianos
- 150 gr de harina leudante (se prepara mezclando 1½ cucharadita de polvo para hornear y ¼ cucharadita de sal por cada 125 g de harina regular)
- 2 cucharadas de chips de chocolate
- 25 gr de cacao en polvo

PARA EL MERENGUE:

- 220 gr de mantequilla
- 450 gr de azúcar glas (impalpable)
- Cacao en polvo, cantidad necesaria

- Chocolate extra para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar 2 moldes cuadrados de 20 cm. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema de consistencia suave. Agregar los huevos y la harina al mismo tiempo. Añadir también el polvo para hornear. Mezclar bien e incorporar los chips de chocolate.

Verter la mitad de la mezcla en uno de los moldes. Agregar el cacao a la otra mitad de preparación y batir bien. Colocar esta mezcla en el otro molde y llevar ambos moldes al horno. Hornear 20 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadiantes, este salga limpio. Mientras tanto, batir los ingredientes del merengue hasta lograr picos firmes.

Dejar reposar las tortas por algunos minutos en el molde antes de desmoldarlas sobre una rejilla para que se enfríen totalmente. Una vez frías, esparcir un poco del merengue sobre la superficie de una de las tortas y colocar la segunda torta por encima.

Cubrir con el merengue sobre los lados antes de cubrir la superficie superior para evitar que se desparrame por todos lados. Si se desea, espolvorear con chocolate rallado.

BROWNIES EXPRÉS CLÁSICOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ taza de cacao en polvo
- ½ taza de harina
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1/3 taza de almendras picadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Enmantecar una fuente rectangular para microondas y reservar. Mezclar cacao, harina y azúcar en otro bol.

En un bol, batir los huevos junto con la esencia de vainilla y la mantequilla derretida. Incorporar los ingredientes secos de a poco y hasta que se vayan

integrando bien. Por último, agregar las almendras picadas y verter la preparación en el molde reservado.

Llevar al microondas y cocinar en 100% (máxima potencia) por 5 minutos y luego 2 minutos al 80%. Dejar enfriar antes de servir. Se los puede decorar con chocolate derretido.

FRESAS AL CHOCOLATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 450 gr de chocolate semiamargo
- 25 gr de mantequilla
- 500 gr de fresas frescas con sus cabitos
- Palitos de brochetas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pinchar las fresas con palitos de brochetas en la parte del cabito de las frutillas.

En una olla a baño María, derretir el chocolate y la mantequilla, mezclando ocasionalmente hasta que esté bien suave y homogéneo. Sosteniendo las

fresas del palito de brocheta, bañarlas en el chocolate.

Dar vuelta las fresas, pinchar los palitos en un telgopor para que se enfríen y el chocolate se asiente.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE Y CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 350 gr de galletitas de chocolate (tipo Chocolinas de Bagley®)
- 300 gr de mantequilla, a temperatura ambiente y cortada en cubitos
- 1 taza de copos de arroz inflado
- 100 cc de café bien concentrado
- 6 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 1 pizca de sal

PARA LA COBERTURA:

- 150 gr de chocolate

- 120 gr de aceite de maíz
- Papel manteca (encerado/parafinado), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Enmantecar un molde de torta en forma de corazón. Forrar el fondo y bordes laterales con papel mantequilla.

En un sartén a fuego bajo, mezclar el café con el chocolate, revolviendo ocasionalmente hasta que se haya derretido bien. Agregar los cubos de mantequilla de a poco, integrándola bien después de cada adición. Retirar el sartén del fuego y agregar las yemas de a una a la vez, mezclando bien. Agregar los copos de arroz.

Batir las claras con la sal a punto nieve.

Incorporar en forma envolvente las claras a la preparación anterior. Volcar la preparación en el molde y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.

Preparar la cobertura al día siguiente. A fuego bajo, derretir el chocolate con el aceite, y mezclar

bien. Desmoldar la torta mousse sobre una tabla cubierta con papel manteca y cubrir con la cobertura. Llevar a la heladera por 1 hora. Con la ayuda de una cuchilla o espátula, mover la torta hasta el plato para servir.

BROWNIES DE CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 115 gr de mantequilla
- 225 gr de chocolate blanco en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Enmantecar una fuente cuadrada. Reservar.
Colocar 50 gr de chocolate blanco con la

mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.

Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate blanco. Incorporar en forma envolvente las nueces picadas y el chocolate picado. Verter la preparación en la fuente y llevar al horno por 30 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar antes de cortar los brownies en cuadraditos.

TORTA DE BROWNIES CON MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 16 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 30 gr de cacao amargo en polvo
- 60 gr de harina común
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de polvo para hornear

PARA LA MOUSSE:

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de chocolate amargo
- 60 cc de nata (crema de leche)
- ½ taza de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar un molde redondo desmontable grande.

En una cacerola, derretir la mantequilla a fuego mediano. Retirar del fuego y agregar el azúcar, los huevos, y la esencia de vainilla. Incorporar batiendo el cacao amargo, la harina, la sal y el polvo para hornear hasta lograr una mezcla bien homogénea. No batir de más. Llevar al horno por 25 a 30 minutos.

Para la mousse: Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Cubrir los brownies en la tortera con la mousse y llevar a la nevera por 24 a 48 horas. Retirar la torta de la nevera una hora antes de servir y dejar que tome temperatura ambiente. Retirla del molde desmontable.

Para preparar la cobertura: Derretir el chocolate a baño maría hasta que esté bien suave y homogéneo

y batir la nata. Rociar la torta con la cobertura a temperatura ambiente y decorar con las nueces picadas.

TORTA DE CHOCOLATE CON FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 200 gr de chocolate semiamargo
- 180 gr de mantequilla
- 60 gr de harina común
- 200 gr de azúcar
- 6 huevos (separando yemas y claras)
- 200 gr de frutos rojos (frescas o congeladas)
- 50 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar el chocolate en trozos pequeños y derretirlo junto con la mantequilla en el microondas al 50% de la potencia, en intervalos de 30 segundos y

mezclando bien entre cada uno. También se lo puede hacer a baño María.

Colocar la preparación anterior en un bol grande, e incorporar la harina previamente tamizada. En un bol aparte batir las yemas con el azúcar hasta que esté bien esponjosa e incorporar a la preparación anterior, bien de a poco. Batir las claras con los 50 gr de azúcar a punto nieve y agregar a la preparación de chocolate en forma envolvente. Forrar la base de una tartera grande desmontable con papel mantequilla y enmantecar el resto de las paredes. Verter la preparación de chocolate y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Dejar enfriar. Mientras tanto mezclar los frutos del bosque con 2 cucharadas de azúcar y dejar que se impregnen bien por lo menos por 45 minutos. Cubrir la superficie de la torta con los frutos rojos y espolvorear con azúcar glas antes de servir.

MOUSSE DE CHOCOLATE CON MERENGUES

Ingredientes (para 16 porciones):

- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de merengues partidos
- 1 taza de crema chantilly

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Llevar a la heladera

por 1 día como mínimo.

Preparar las compoteras con una capa de merenguitos partidos y cubrir la mousse. Decorar por arriba con un copete de nata montada y rociar con chocolate si se desea.

CREPÉS DE CHOCOLATE CON FRUTAS Y SALSA DE FRAMBUESA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 60 gr de harina tamizada
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 10 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite
- 150 cc de leche desnatada
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de cerveza
- Mantequilla, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO DE FRUTA:

- 1 plátano
- 1 naranja
- 4 fresas
- 12 frambuesas
- 16 moras

PARA LA SALSA DE FRAMBUESA:

- 200 gr de frambuesas
- 30 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 caramelos en bastón, para atar los paquetitos

Preparación paso a paso:

En un bol tamizar la harina, cacao en polvo y azúcar. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo, aceite vegetal y 1 cucharada de leche. Mezclar bien hasta que esté bien homogéneo. Ir incorporando de a poco el resto de la leche, batiendo enérgicamente. Añadir la esencia de vainilla y cerveza (la cerveza hace que los crepés estén bien esponjosos, y el alcohol se evapora durante la cocción). Mezclar bien y llevar a la

heladera por lo menos durante 20 minutos.

Mientras tanto, preparar la salsa: Procesar las frambuesas. Retirar las semillas con un colador, y añadir el jugo de limón y azúcar impalpable.

Llevar a la heladera.

Preparar la fruta: cortar las frutas y reservar.

Cocinar los crepés: Calentar la panquequera o sartén grande (mayor a 25 cm de diámetro) y rociar con aceite en aerosol. Colocar una cucharada de la mezcla de crepés y mover la panquequera en movimientos circulares para que se desparrame por todos los lados en forma uniforme. Cocinar a fuego mediano hasta que esté dorado de ambos lados. Con ayuda de la espátula, darlo vuelta y cocinarlo por menos de 1 minuto. Repetir este procedimiento con el resto de la mezcla.

Armado de los crepés: Agregar la fruta en el centro y atar los paquetitos con bastones de caramelos. Servir sobre la salsa de frambuesas.

BROWNIES DE JENGIBRE

CON CREMA AL OPORTO

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo, en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de jengibre rallado fino

PARA LA SALSA:

- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 1 taza de oporto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar un molde para cupcakes en forma de corazón.

Colocar los trocitos de chocolate con la mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.

Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate. Agregar en forma envolvente las nueces picadas y el jengibre. Verter la preparación en el molde y llevar al horno por 25 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar. Servir en platos individuales y rociar con la salsa de oporto.

Para la salsa: Colocar el oporto en una olla a fuego mediano hasta que se haya reducido a la mitad. Retirar del fuego y dejar enfriar. Batir la nata a punto chantilly con el azúcar, el oporto reducido y la esencia de vainilla.

Servir en platos individuales con una cucharada abundante de salsa sobre el brownie.

BROWNIES RECARGADOS

AL CAFÉ CON SALSA INTENSA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar
- 3 huevos batidos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- $\frac{1}{3}$ taza de chips de chocolate
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces tostadas picadas

PARA LA SALSA:

- $\frac{1}{2}$ taza de nata (crema de leche)
- 85 gr de chocolate blanco
- 1 cucharada de café bien fuerte

Preparación paso a paso:

Precalentar a 180°C (moderado). Forrar una tortera rectangular.

Colocar la mantequilla, el chocolate y el café en una olla a fuego bajo y mezclar hasta que se hayan

derretido la mantequilla y el chocolate, y la preparación esté bien homogénea. Dejar que se enfríe un poquito.

Batir los huevos y el azúcar junto con el chocolate. Agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas. Mezclar bien.

Colocar la preparación en la tortera y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar sobre una rejilla en el molde y luego cortar en cuadraditos.

Mientras los brownies están en el horno, preparar la salsa. Colocar la nata, el chocolate y el café en una olla chica a fuego bajo, mezclando de vez en cuando, hasta lograr una salsa cremosa.

Colocar los brownies en platos individuales y rociarlos con la salsa. Decorar con algunas nueces.

MASITAS SUGESTIVAS DE CHOCOLATE CON MALVAVISCO

Ingredientes (para 18 porciones):

- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln®, molidas
- 125 gr de chocolate semiamargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla
- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- 1/2 taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar las galletitas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja. Llevar a la heladera y

refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido. Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

Postres afrodisíacos

MACEDONIA TROPICAL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 limas, exprimidas
- 4 cucharadas de miel
- 8 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas
- 1 melón rocío de miel, maduro
- 1 melón cantalupo o de huerta
- 1 sandía, pequeña, sin semillas

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar el jugo de lima, la miel y las hojitas de menta picadas. Cortar al medio los melones y la sandía. Descartar las semillas y cortar bolitas con ayuda de una cucharita especial. También se puede cortar en cubos del mismo tamaño. Colocar en una ensaladera y rociar con la mezcla de jugo. Servir bien frío.

FONDUE DE CHOCOLATE CON FRUTAS DE LA PASIÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de chocolate con leche
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 100 gr de fresas, limpias y cortadas al medio
- 200 gr de melón, en bolitas o cubos
- 2 plátanos, cortados en rodajas

Preparación paso a paso:

Calentar la hoja de fondue sobre la hornalla, a fuego mediano. Agregar el chocolate en trocitos, y con cuchara de madera, revolver hasta que se derrita. Una vez casi derretido, agregar la nata. Una vez que se integró, pasar al calentador de fondue. Servir enseguida junto con los trocitos de fruta.

MUFFINS AROMÁTICOS CON CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 tazas de harina común
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 taza de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 120 gr de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar moreno
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado-fuerte).

Rociar un molde de 12 muffins con aceite en aerosol (o si desea, se pueden poner pirotines de papel). Reservar.

Tamizar la harina, polvo para hornear, nuez moscada, canela y sal todo junto en un bol.

Agregar el azúcar moreno.

En otro bol, batir ligeramente los huevos, luego la

nata, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla. Agregar lentamente al bol de la harina, mezclando con cucharada de madera hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Rellenar los moldes de muffin hasta $\frac{2}{3}$ del total y llevar al horno por 20 minutos, hasta que estén dorados y firmes al tacto. Dejar enfriar por 5 minutos antes de desmoldarlos, y luego dejar que se enfríen completamente en una rejilla. Una vez fríos, espolvorear con azúcar impalpable.

BONIATOS CON JENGIBRE Y CANELA

Ingredientes (para 2 porciones):

- $\frac{1}{2}$ kg de boniatos (batatas)
- 3 cucharadas de jengibre molido o rallado
- 3 cucharadas de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Aceitar una fuente para horno con 1 cucharada de aceite de oliva.

Pelar y cortar los boniatos en rodajas gruesas.

Colocar sobre la fuente y cubrir con 2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvorear con el jengibre y la canela. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Llevar al horno y cocinar 30 minutos, o hasta que los boniatos estén blandos. Retirar y colocar en una fuente para servir.

TORTA DE ARÁNDANOS Y CANELA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 55 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar
- 1 huevo
- 280 gr de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- 120 ml de leche
- 230 gr de arándanos (frescos o congelados)

PARA EL CRUMBLE:

- 100 gr de azúcar
- 45 gr de harina
- ½ cucharadita de canela
- 55 gr de mantequilla fría

Preparación paso a paso:

Para la torta: Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa. Agregar el huevo. En un bol aparte, mezclar la harina, el polvo para hornear y sal. Incorporar a la preparación anterior, alternando con la leche. Incorporar suavemente en forma envolvente los arándanos. Verter la preparación en una tortera mediana previamente enmantecada.

Para el crumble: Cortar la mantequilla en trocitos chicos. Mezclar con el resto de los ingredientes con las manos hasta formar grumos gruesos.

Espolvorear sobre la torta.

Llevar al horno durante 45 a 50 minutos, o hasta

que al introducir un palillo, éste salga limpio.

TIRAMISÚ CON LICOR DE CAFÉ

Ingredientes (para 12 porciones):

- 6 yemas de huevo
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de queso Mascarpone
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de nata (crema de leche)
- 2 paquetes de vainillas (galletas dulces)
- 1/3 vaso de licor de café
- 1 cucharadita de cacao
- 30 gr de chocolate, para hacer rulos de chocolate

Preparación paso a paso:

Poner una olla a hervir. En un bol de metal, mezclar las yemas con el azúcar y cocinar a Baño María. Bajar el fuego y cocinar por 10 minutos, batiendo constantemente con batidor de metal. Retirar del fuego y continuar batiendo hasta que la

mezcla esté bien espesa y de color levemente amarillento.

Agregar el queso Mascarpone a la preparación anterior. Batir hasta que se haya incorporado. En un bol aparte, batir la nata hasta que se formen picos. Incorporar la nata en forma envolvente a la mezcla y reservar.

Partir las vainillas por la mitad y forrar la base y las paredes de un molde de vidrio mediano (puede ser rectangular o redondo, lo que prefiera). Pintar las vainillas con el licor de café. Cubrir las vainillas con la mitad de la preparación. Realizar otra capa de vainillas, pintarlas con el licor de café y cubrir con el resto de la preparación.

Espolvorear con el cacao amargo y los rulos de chocolate. Llevar a la heladera por varias horas, es ideal si lo prepara la noche anterior.

*Nota: Para hacer los rulos de chocolate utilizar un pelapatatas y el chocolate a temperatura ambiente.

CHEESECAKE DE FRAMBUESA

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA LA BASE:

- 1 paquete de galletitas de chocolate, molidas
- 100 gr de mantequilla, derretida

PARA EL RELLENO:

- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de queso crema
- 250 gr de frambuesas (hechas puré)
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 taza de nata batida (crema de leche)
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 70 cc de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla al microondas al 50% de potencia en intervalos de 30 segundos, verificando que no se queme. Mezclar bien la mantequilla con las galletitas molidas. Colocar la preparación en una tartera desmoldable previamente enmantecada y llevar a la heladera por media hora para que la mantequilla vuelva a endurecerse.

Mientras tanto, en un bol grande, mezclar la leche condensadas con el queso crema. Agregar el puré de frambuesas y el azúcar glas. Añadir la nata batida en forma envolvente y por último la gelatina sin sabor hidratada en el jugo de limón. Llevar a la heladera por lo menos 3 a 5 horas, pero idealmente sería que se prepare el día anterior.

TORTA DE MANZANA Y CANELA

Ingredientes (para 14 porciones):

- 3 tazas de harina común
- 4 huevos
- 2 ½ tazas azúcar común
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 3 manzanas grandes, peladas, y cortadas en rodajas finas
- 1 taza de aceite
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de azúcar común

- 2 cucharaditas de canela

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tortera redonda mediana.

Espolvorear las rodajas de manzanas con 5 cucharadas de azúcar y la canela, y mezclar bien para que se cubran bien. Reservar.

Mezclar la harina, los huevos, 2 ½ tazas de azúcar, polvo para hornear, sal, aceite, jugo de naranja y esencia de vainilla hasta que estén bien integrados. La mezcla va a ser bastante dura, no chirle.

Colocar la mitad de la preparación en la tortera.

Agregar las manzanas en forma ordenada, y luego cubrirlas con el resto de la mezcla. Llevar al horno por 60 a 80 minutos. Dejar enfriar en el molde.

COPA AMOR CON SALSA DE FRAMBUESAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur natural
- 1 taza de nata para batir
- 1 cucharada de ron
- Hojas de menta, para decorar

PARA LA SALSA:

- 500 gr de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Puede hacerse también a baño maría.

Batir la nata hasta lograr una consistencia firme.

Incorporar el chocolate derretido, pero tibio.

Agregar el ron y finalmente el yogur. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.

Mientras tanto, procesar las frambuesas con el azúcar hasta lograr un puré. Reservar.

Justo antes de servir, rociar la salsa en copas

individuales en forma de espiral y luego rellenar con la mousse de chocolate blanco. Decorar con hojitas de menta.

SHOT IRRESISTIBLE

Ingredientes (para 16 unidades):

- 70 gr de claras de huevo
- 40 cc de agua
- 140 gr azúcar
- 60 gr de maracuyá (fruta de la pasión)
- 3 gr de gelatina sin sabor
- Ralladura de limón, cantidad necesaria
- Hojas de menta, cantidad necesaria
- 4 fresas
- 50 gr de chocolate semiamargo
- 50 gr de nata (crema de leche)
- 50 gr de dulce de leche
- 25 gr mantequilla
- 1 chorrito de ron

Preparación paso a paso:

Para el merengue italiano: Hacer un almíbar con el agua y el azúcar a 118°C (punto bolita). Cuando el almíbar llega a los 112°C, comenzar a batir las claras. Cuando llegue el almíbar a 118°C, volcarlo en forma de hilo sobre las claras batidas. Llevar a punto merengue y enfriar.

Disolver la gelatina en 5 partes de agua fría, entibiar el maracuyá y disolver la gelatina previamente hidratada para activarla con la temperatura de la pulpa de la fruta. Integrar esta preparación con el merengue con movimientos envolventes hasta que estén bien unidos. Colocar en los vasitos de shot y llevar al frío por 10 minutos y retirar de la heladera. En una ollita calentar la nata hasta que hierva, retirar del fuego, agregar la mantequilla, el dulce de leche y el chocolate. Lograr que queden bien unidos los ingredientes y agregar el ron.

Para el armado: Sobre el shot que contiene el mousse agregar la crema de chocolate y decorar con ralladura de limón, hojas de menta y fresas fileteadas.

CAFÉ LIEGEOIS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata (crema de leche), bien fría
- 25 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café
- Nata montada, para decorar
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:

Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora. Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.

Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros.

Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.

Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de nata montada (crema chantilly) y rulos de chocolate.

PERAS AROMÁTICAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 peras
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cáscara de naranja, finamente rallada
- 1 cucharada de uvas pasas (sultanas)

Preparación en 2 pasos:

1) Lavar las peras y cortar en rodajas, sin necesidad de pelar a menos que la cáscara esté machucada. Colocar las peras en una cacerola

pequeña con el agua indicada (no agregar agua adicional.)

2) Añadir el azúcar, las especias, la cáscara de naranja y las pasas, mezclar bien. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que las peras estén cocidas pero no blandas. Dejar enfriar y servir en cazuelas individuales.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos

saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los

casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su

ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y

aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del

cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación

inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno

convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente

digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente

cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas

con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan

pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la

barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es

aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado).

También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la

cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación de los alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Frutilla

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga

Achicoria

Berro

Escarola

Endibia

Espinaca

Lechuga (todas las variedades)

Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral

Avena (arrollada)

Cebada

Copos de arroz integral

Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fideos (al huevo)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral

Pasta

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras

Avellanas

Cacahuetes (maní)

Castañas

Nueces

Pepas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Arenque

Atún

Caballa

Calamar

Carne de cerdo

Carne de novillo (sin grasa)

Carne de ternera magra

Cordero

Crustáceos (todas las variedades)

Huevo de codorniz

Huevo de gallina

Huevo de pato

Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Moluscos (todas las variedades)

Pato

Pavo (pavita)
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Crema de leche descremada (desnatada)
Leche descremada (desnatada)
Queso blanco descremado (desnatado)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros descremados
Requesón
Ricota magra
Yogur descremado (desnatado)
Yogur descremado con cereales (desnatado)
Yogur descremado con frutas (desnatado)

Aceites vegetales

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Cacao

Canela

Chocolate de taza

Edulcorante

Miel

Vainilla

Bebidas

Agua mineral

Agua natural

Batido de cacao con leche descremada

Batidos de frutas con agua

Batidos de frutas con leche descremada

Brandy

Café negro molido

Café descafeinado

Cava

Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)

Jeréz

Jugo de naranja

Jugo natural de frutas

Limonada

Malta

Malta torrada

Oporto

Té blanco

Té negro

Té rojo

Té verde

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Bibliografía

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos

Aires, Argentina, 2001.

- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.

- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de

L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

BLOG: [Http://bienestarymuchomas.blogspot.com/](http://bienestarymuchomas.blogspot.com/)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /

AMAZON.com

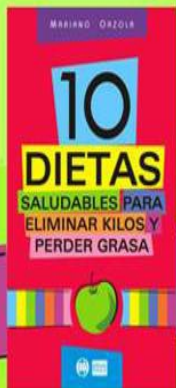
El libro que nos protege de la
Industria Alimenticia y nos
convierte en auténticos
"consumidores inteligentes"

amazon.es



BAJAR DE PESO NUNCA FUE
TAN FÁCIL Y DIVERTIDO

amazon.es





Disponibile en
amazon.es





amazon.es

CUIDAR LA SILUETA
AHORA ES MUCHO
MAS FACIL



NOVEDAD



OrzolaPress

Por una vida feliz.

